

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

## DIPLOMSKI RAD

HEDONISTIČKI I EUDEMONISTIČKI ASPEKT

PSIHOLOŠKE DOBROBITI :

ADAPTACIJA DVOFAKTORSKE SKALE

Mentor :  
Dr. sc. Vladimir Kolesarić

Slaven Koštrun  
Zagreb, 2004.

# Hedonistički i eudemonistički aspekt psihološke dobrobiti: Adaptacija dvofaktorske skale

Slaven Koštrun

Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju

Svrha je ovog istraživanja konstrukcija mjernog instrumenta za zahvaćanje dva osnovna aspekta psihološke dobrobiti: hedonistički i eudemonistički (aktualizacijski). Pri izradi preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti korištene su čestice iz upitnika koji mjere hedonističku psihološku dobrobit (Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja – subskala sreće, Sorić, 1998.) te eudemonističku psihološku dobrobit (Skala subjektivne vitalnosti, Ryan & Frederick, 1997.) uz čestice iz Thayerove skale za procjenu aktivacije (subskala opće aktivacije, 1978.). Faktorska analiza čestica – pridjeva rezultirala je pojavom dva faktora koji su interpretirani kao faktor sreće i zadovoljstva i faktor aktualizacije. Zadržane su čestice koje imaju visoku projekciju na jednom od faktora i nisku na drugom što je prilog istraživanju divergentnosti dvaju aspekata psihološke dobrobiti. Samo one čestice opće aktivacije koje mjere i subjektivnu vitalnost bile su visoko zasićene faktorom aktualizacije. Na osnovu ovog istraživanja može se zaključiti da je divergentnost dvaju aspekata psihološke dobrobiti povezana s općom aktivacijom.

*Ključne riječi: hedonistička psihološka dobrobit, eudemonistička psihološka dobrobit, Skala psihološke dobrobiti, opća aktivacija, subjektivna vitalnost*

# S A D R Ź A J

1. UVOD.....	3
1. 1. PSIHOLOŠKA DOBROBIT.....	3
1. 2. DVIJE TRADICIJE U ISTRAŽIVANJU PSIHOLOŠKE DOBROBITI.....	4
1. 2. 1. HEDONISTIČKO GLEDIŠTE.....	4
1. 2. 2. EUDEMONISTIČKO GLEDIŠTE.....	6
1. 2. 3. SINTEZA DVAJU GLEDIŠTA.....	9
2. PROBLEMI ISTRAŽIVANJA.....	10
3. METODOLOGIJA.....	11
3. 1. SUDIONICI.....	11
3. 2. POSTUPAK.....	11
3. 3. MJERNI INSTRUMENTI.....	13
4. REZULTATI.....	15
4. 1. DESKRIPTIVNA STATISTIKA PRELIMINARNE I KONAČNE VERZIJE SKALE PSIHOLOŠKE DOBROBITI.....	15
4. 2. FAKTORSKA ANALIZA PRELIMINARNE I KONAČNE VERZIJE SKALE PSIHOLOŠKE DOBROBITI.....	23
5. RASPRAVA.....	32
6. ZAKLJUČAK.....	38
7. LITERATURA.....	39
8. PRILOZI.....	41

## 1. UVOD

### 1. 1. PSIHOLOŠKA DOBROBIT

Koncept psihološke dobrobiti (eng. «psychological well-being») odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo. Nije samo predmet svakodnevnog međusobnog istraživanja (npr. pitanja «Kako si?») već i intenzivnog znanstvenog proučavanja. Iako se pitanje «Kako si?» može činiti jednostavnim, teoretičari su našli da je pitanje psihološke dobrobiti kompleksno i sporno. Od početaka intelektualne povijesti vodile su se značajne rasprave o tome što definira optimalno iskustvo i određuje «dobar život». Novija istraživanja pokazuju da pozitivno stanje (raspoloženje) nije suprotnost negativnom (prema Cacioppo & Berntson, 1999.) tj. psihološka dobrobit nije odsustvo mentalne bolesti.

«Mentalno zdrava osoba je zadovoljna, rado živi i ima osjećaj da uspješno ostvaruje svoje potencijale» (Krizmanić, 1992).

Razvile su se dvije relativno različite, a opet preklapajuće perspektive i paradigme za empirijsko istraživanje psihološke dobrobiti. Prvu možemo nazvati hedonizam (prema Kahneman i suradnici, 1999.) i odražava gledište da se psihološka dobrobit sastoji od zadovoljstva i sreće. Drugo je gledište da psihološka dobrobit sadrži mnogo više od sreće, ona počiva u aktualizaciji ljudskih potencijala. To gledište se naziva eudemonizam (prema Waterman, 1993.) i smatra da se psihološka dobrobit sastoji od ispunjenja ili ostvarenja vlastite prave prirode.

## 1. 2. DVIJE TRADICIJE U ISTRAŽIVANJU PSIHOLOŠKE DOBROBITI

### 1. 2. 1. Hedonističko gledište

Izjednačavanje psihološke dobrobiti sa hedonističkim zadovoljstvom ili srećom ima dugu povijest. Grčki filozof Aristipus (4. st. p.n.e.) je smatrao da je cilj života iskusiti maksimum zadovoljstva i da je sreća suma nečijih trenutaka ugone. Mnogi su slijedili njegov rani filozofski hedonizam. Hobbes je raspravljao da sreća leži u uspješnom zadovoljavanju naših potreba. Utilitarijanski filozofi poput Bentham su smatrali da se kroz individualno nastojanje što većem osobnom zadovoljstvu i ispunjenju osobnih interesa gradi dobro društvo. Hedonizam, kao aspekt psihološke dobrobiti, se izražava u mnogim oblicima i varira od relativno uskog fokusiranja na tjelesna zadovoljstva do šireg usmjerenja na potrebe i osobne aspiracije.

Psiholozi koji su uvojili hedonističko gledište nastoje se usmjeriti na širu koncepciju hedonizma koja uključuje preferencije i zadovoljstva uma jednako kao i tijela (Kubovy, 1999. prema Ryan & Deci, 2001.). Dominantno stajalište među hedonističkim psiholozima je da se psihološka dobrobit sastoji od subjektivne sreće i tiče se iskustva ugone nasuprot iskustva neugode i uključuje sve procjene dobrih i loših elemenata života. Tako se sreća ne može reducirati na fizički hedonizam (Diener i suradnici, 1998. prema Ryan & Deci, 2001.). Kahneman i suradnici (1999.) definiraju hedonističku psihologiju kao studiju «onog što čini iskustva i život ugodnima i neugodnima». Njihov članak «*Psihološka dobrobit: Temelji hedonističke psihologije*» jasno predlaže da su unutar ove paradigme pojmovi psihološka dobrobit i hedonizam u suštini izjednačeni. Definiranjem psihološke dobrobiti u terminima ugone nasuprot boli, hedonistički psiholozi su postavili sebi jasan cilj istraživanja i intervencija prema maksimiziranju ljudske sreće.

Iako je mnogo načina za evaluaciju kontinuuma ugoda/bol u ljudskom iskustvu, većina istraživanja u hedonističkoj psihologiji koriste procjenu psihološke dobrobiti (Diener & Lucas, 1999. prema Ryan & Deci, 2001.).

Psihološku dobrobit čine tri komponente: zadovoljstvo životom, prisustvo pozitivnog raspoloženja i odsustvo negativnog raspoloženja koje se često zajedno sumiraju kao sreća.

## 1. 2. 2. Eudemonističko gledište

Bez obzira na postojeće hedonističko gledište, mnogi filozofi, vjerski učitelji i mislioci na Istoku i Zapadu niječu sreću kao glavni kriterij psihološke dobrobiti. Aristotel je smatrao hedonističku sreću vulgarnom idejom koja ljude čini njenim robovima kad je slijede. Po njemu istinska sreća se nalazi u izražavanju vrlina – a to je činjenje onog što je vrijedno činjenja. Fromm (1981. prema Ryan & Deci, 2001.) smatra da optimalna psihološka dobrobit («vivere bene» – «živjeti dobro») zahtijeva razlikovanje između onih potreba (želja) koje su samo subjektivne i čije zadovoljenje vodi trenutačnoj ugodu i onih potreba koje su u korijenu ljudske prirode i čija realizacija vodi ljudskom rastu.

Pojam eudemonije je vrijedan jer razlikuje psihološku dobrobit od sreće. Eudemonističke teorije smatraju da nisu sve želje (ne sve što se subjektivno smatra poželjnim) pokretači psihološke dobrobiti. Iako ispunjenje nekih stvari ugodu, posljedice ispunjenja nekih nisu dobre za ljude i ne donose psihološku dobrobit. Takvo gledište subjektivnu sreću ne izjednačava s psihološkom dobrobiti.

Eudemonistička koncepcija psihološke dobrobiti motivira ljude da žive u skladu sa svojom pravom prirodom. Waterman (1993.) smatra da se eudemonija javlja kad su životne aktivnosti ljudi povezane s dubljim vrijednostima na holistički način. U takvim okolnostima ljudi se osjećaju veoma živima i autentičnima, egzistirajući onakvima kakvi stvarno jesu.

Ryff & Singer (1998., 2000. prema Ryan & Deci, 2001.) opisuju psihološku dobrobit ne samo kao postizanje ugone već i kao težnju za savršenstvom koja predstavlja ostvarenje nečijeg stvarnog potencijala.

Ryff & Keyes (1995. prema Ryan & Deci, 2001.) smatraju psihološku dobrobit različitom od subjektivne dobrobiti (eng. «subjective well-being») i prezentiraju višedimenzionalni pristup mjerenju psihološke dobrobiti koji sadrži šest različitih aspekata ljudske aktualizacije:

1. autonomija
2. osobni rast
3. samoprihvatanje
4. životni smisao
5. umijeće
6. pozitivna odnosnost.

Ovih šest konstrukata definiraju psihološku dobrobit i teoretski i operacionalno i specificiraju što unaprijeđuje emocionalno i fizičko zdravlje. Oni iznose dokaze da eudemonistički život (predstavljen psihološkom dobrobiti) može utjecati na specifične psihološke mehanizme povezane s imunološkim funkcioniranjem i zdravljem.

Modele subjektivne dobrobiti smatraju ograničenima kad je u pitanju pozitivno funkcioniranje i lošim indikatorima zdravog života. Dvije različite definicije psihološke dobrobiti vode sasvim različitim vrstama istraživanja uzroka, posljedica i dinamike psihološke dobrobiti.

Teorija samoodređenja (Ryan & Deci, 2000. prema Ryan & Deci, 2001.) predstavlja još jednu perspektivu koja usvaja koncept eudemonije (samorealizacije) kao središnji definicijski aspekt psihološke dobrobiti i nastoji specificirati što znači aktualizirati sebe i kako se to postiže. Specifično, teorija samoodređenja razmatra tri osnovne psihološke potrebe – autonomiju, sposobnost i odnosnost – i uvjetuje ispunjenje ovih potreba ključnim za psihološki rast (intrinzična motivacija), integritet (internalizacija i asimilacija kulturalnih obrazaca), psihološku dobrobit (zadovoljstvo životom i psihološko zdravlje) jednako kao i iskustva vitalnosti (Ryan & Frederick, 1997.) i samokongruentnosti (Sheldon & Elliot, 1999. prema Ryan & Deci, 2001.). Ispunjenje potreba razmatra se kao prirodni cilj ljudskog života koji leži u osnovi mnogih značenja ljudskih akcija (Deci & Ryan, 2000. prema Ryan & Deci, 2001.).

Teorija samoodređenja tvrdi da neispunjavanje ovih potreba rezultira negativnim psihološkim posljedicama u svim socijalnim ili kulturalnim kontekstima. Kao takvi, kontekstualni kulturalni i razvojni faktori kontinuirano utječu na načine izražavanja,



sredstva ispunjavanja i podršku za ove potrebe zbog njihova djelovanja na zadovoljavanje potreba koje su u osnovi rasta, integriteta i psihološke dobrobiti na intra i interpersonalnoj razini.

Teorija samoodređenja za razliku od pristupa Ryffa i Singera ne izjednačava faktore koji pobuđuju psihološku dobrobit sa samom psihološkom dobrobiti.

Zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba jednako utječe na subjektivnu dobrobit kao i na eudemonističku psihološku dobrobit. To proizlazi iz uvjerenja da biti zadovoljan životom i imati više pozitivno, a manje negativno raspoloženje (tipične mjere subjektivne dobrobiti) upućuju na psihološki dobro stanje, slično onom što je Rogers (1963. prema Ryan & Deci, 2001.) predložio da se emocionalna stanja smatraju indikativnim za organizmičke procese vrednovanja. U istraživanju teorije samoodređenja, subjektivna dobrobit se koristi kao jedan od indikatora psihološke dobrobiti. Određene vrste pozitivnog iskustva pobuđuju subjektivnu dobrobit ali ne i eudemonističku psihološku dobrobit.

Npr. istraživanje Nixa i suradnika (1999.) pokazuje da uspjeh u aktivnosti, u uvjetima pritiska da se aktivnost izvede, rezultira srećom (pozitivno raspoloženje blisko povezano sa subjektivnom dobrobiti), ali ne i vitalnošću (pozitivno raspoloženje više povezano sa eudemonističkom psihološkom dobrobiti).

Teorija samoodređenja predviđa da uspjeh u aktivnosti u situaciji bez pritiska rezultira i srećom i vitalnošću.

Koncept subjektivne vitalnosti odnosi se na stanje kad se osjećamo živo i budno, da imamo energiju koja nam je dostupna. Vitalnost se razmatra kao eudemonistički aspekt psihološke dobrobiti (prema Ryan & Deci, 2001.).

Biti vitalnim i energičnim je dio onog što znači funkcionirati u cijelosti i biti psihološki dobro. Ryan i Frederick (1997.) su razvili skalu subjektivne vitalnosti u dvije verzije. Jedna verzija razmatra individualnu razliku. Drugim riječima to su individualne karakteristike ponašanja za koje je nađeno da su pozitivno povezane sa samoaktualizacijom i samopoštovanjem i negativno s depresijom i anksioznošću. Druga verzija skale mjeri stanje subjektivne vitalnosti prije nego njen trajni aspekt. Na toj razini, nađeno je da je vitalnost negativno povezana sa fizičkom boli i pozitivno s količinom autonomne podrške u određenoj situaciji (prema Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999.). Koncept psihološke dobrobiti odnosi se na obje razine: razinu individualne razlike i razinu stanja.

### 1. 2. 3. Sinteza dvaju gledišta

Mnogobrojna istraživanja pokazuju da je psihološku dobrobit vjerojatno najbolje razmatrati kao višedimenzionalni fenomen koji uključuje aspekte obje koncepcije psihološke dobrobiti. Compton i suradnici (1996. prema Ryan & Deci, 2001.) izvještavaju o odnosu između 18 indikatora psihološke dobrobiti i mentalnog zdravlja, identificirajući dva faktora: jedan koji se odnosi na subjektivnu dobrobit i drugi koji se odnosi na osobni rast. Ova dva faktora su međusobno u srednjoj korelaciji. Rezultati ovog istraživanja upućuju na to da se dva aspekta psihološke dobrobiti i preklapaju i razlikuju te da je za razumijevanje psihološke dobrobiti potrebno istraživati u oba pravca. King & Napa (1998. prema Ryan & Deci, 2001.) su zatražili od ispitanika da procijene karakteristike dobrog života i našli da su i sreća i smisao bili implicirani. McGregor & Little (1998. prema Ryan & Deci, 2001.) su analizirali niz indikatora mentalnog zdravlja i također ustanovili dva faktora, jedan koji se odnosio na sreću i drugi - na smislenost. Bez obzira na značajno preklapanje faktora, najzanimljiviji rezultati mogli bi biti oni koji potcrtavaju divergentnost dva faktora psihološke dobrobiti.

## 2. PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

1. Na osnovu preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti konstruirati dvofaktorsku skalu psihološke dobrobiti: jedan faktor odnosio bi se na hedonistički, a drugi na eudemonistički aspekt
2. Provjeriti faktorsku strukturu konstruirane skale

### 3. METODOLOGIJA

#### 3. 1. SUDIONICI

Ispitivanje je provedeno individualno na 85 sudionika. Ispitivani su rodbina, prijatelji, poznanici, njihovi poznanici itd. Pošto se radi o situacijskom konstruktivnom smatrano je da je takav odabir sudionika mjerodavan za predmet ispitivanja. Odnos muških i ženskih sudionika bio je: N=38 (45%) muških i N=47 (55%) ženskih sudionika. Raspon dobi je od 19 do 63 godine (M=32,59), s time da 94% sudionika po godinama pripada rasponu od 19 do 50 godina.

#### 3. 2. POSTUPAK

Tijekom 2 mjeseca primijenjena je preliminarna verzija Skale psihološke dobrobiti (Prilog 1). Ispitivanje je proveo jedan ispitivač (sam autor) individualno. Time se htjelo postići bolje razumijevanje samih čestica skale i veća pozornost sudionika. Nakon pristanka sudionika, rečeno mu je da je riječ o anonimnom istraživanju koje se radi u svrhu diplomskog rada s temom iz psihologije. U početku je sudionik zamoljen da odvoji pet minuta svog vremena tijekom kojeg neće prekidati ispunjavanje upitnika dok ga cijelog ne ispuni. Nakon podjele upitnika ispitivač je napomenuo da je ispitivanje anonimno i da sudionik ne treba upisivati svoje ime i prezime na upitnik. Zatim je ispitivač pročitao uputu s upitnika i pratio početno ispunjavanje upitnika od strane sudionika da bi se uvjerio da li je sudionik shvatio kako treba ispunjavati upitnik. Pri tom je ispitivač posebno naglasio da se radi o samoprocjeni trenutnih emocionalnih stanja i raspoloženja. Zatim se ispitivač udaljio da ne bi utjecao na procjene sudionika. Sudionik je davao svoje odgovore tako da je iza svakog pridjeva u poseban kvadrat upisivao jedan od brojeva na skali od 1 do 7 (1 – nimalo (uopće ne), 3 – osrednje, 7 – vrlo jako (u potpunosti)) ovisno o tome u kojoj je mjeri procijenio da u tom trenutku osjeća ono na što se odnosi pojedini pridjev. Na kraju je ispitivač provjerio da li je sudionik ispunio cijeli upitnik i zahvalio se na suradnji.

Ako je sudionik postavio pitanje što se upitnicima ispituje ili što je tema diplomskog rada prije ispunjavanja upitnika, rečeno je da će saznati nakon

ispunjavanja skala. U tom slučaju nakon ispunjavanja sudioniku je rečeno da se radi o konstrukciji dvofaktorskog upitnika psihološke dobrobiti i nešto pobliže o dva aspekta psihološke dobrobiti koja se istražuju.

Ispitivanje je trajalo oko 5 minuta.

### 3. 3. MJERNI INSTRUMENTI

Preliminarna verzija Skale psihološke dobrobiti sadrži 17 čestica za procjenu trenutnih stanja i raspoloženja koje su preuzete iz (Tablica 1):

1. čestice 1,2,4,6,8,9: Skala subjektivne vitalnosti (Ryan, Frederick, 1997) koja mjeri eudemonističku psihološku dobrobit
2. čestice 2,11,13: subskala opće aktivacije iz Thayerove skale za procjenu aktivacije AD-ACL (Thayer, 1978b prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002)
3. čestice 3,7,12,14,15,16,17: subskala sreće iz Skale za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja (Sorić, 1998 prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002).

Čestice 5 i 10 dodao samo osobno smatrajući da se sadržajno odnose :  
čestica 10 na hedonističku psihološku dobrobit i čestica 5 na eudemonističku psihološku dobrobit.

**Tablica 1. Prikaz čestica preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti, skala iz kojih su preuzete i adaptirane te hipotetski konstrukti čije su mjere**

<b>ČESTICA</b>	<b>PRIDJEV</b>	<b>SKALA</b>	<b>HIPOTETSKI KONSTRUKT</b>
1	Budno	Skala subjektivne vitalnosti Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL	Eudemonistička psihološka dobrobit Opća aktivacija
2	Energično	Skala subjektivne vitalnosti Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL	Eudemonistička psihološka dobrobit Opća aktivacija
3	Sretno	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
4	Živo	Skala subjektivne vitalnosti	Eudemonistička psihološka dobrobit
5	Voljno		Eudemonistička psihološka dobrobit
6	Svjesno	Skala subjektivne vitalnosti	Eudemonistička psihološka dobrobit
7	Zadovoljno	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
8	Energizirano	Skala subjektivne vitalnosti	Eudemonistička psihološka dobrobit
9	Vitalno	Skala subjektivne vitalnosti	Eudemonistička psihološka dobrobit
10	Ispunjeno		Hedonistička psihološka dobrobit
11	Aktivno	Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL	Opća aktivacija
12	Ugodno	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
13	Živahno	Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL	Opća aktivacija
14	Dobro	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
15	Radosno	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
16	Poletno	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit
17	Raspoloženo	Skala za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja	Hedonistička psihološka dobrobit

## 4. REZULTATI

### 4. 1. DESKRIPTIVNA STATISTIKA PRELIMINARNE I KONAČNE VERZIJE SKALE PSIHOLOŠKE DOBROBITI

Za cjelokupnu statističku obradu rezultata korišten je program SPSS 9.0.

Ukupni rezultat na preliminarnoj verziji Skale psihološke dobrobiti, konačnoj verziji te dvije subskale konačne verzije (H – subskala sreće i zadovoljstva i E – subskala aktualizacije) je formiran kao suma svih samoprocjena pojedinih emocionalnih stanja ili raspoloženja sudionika.

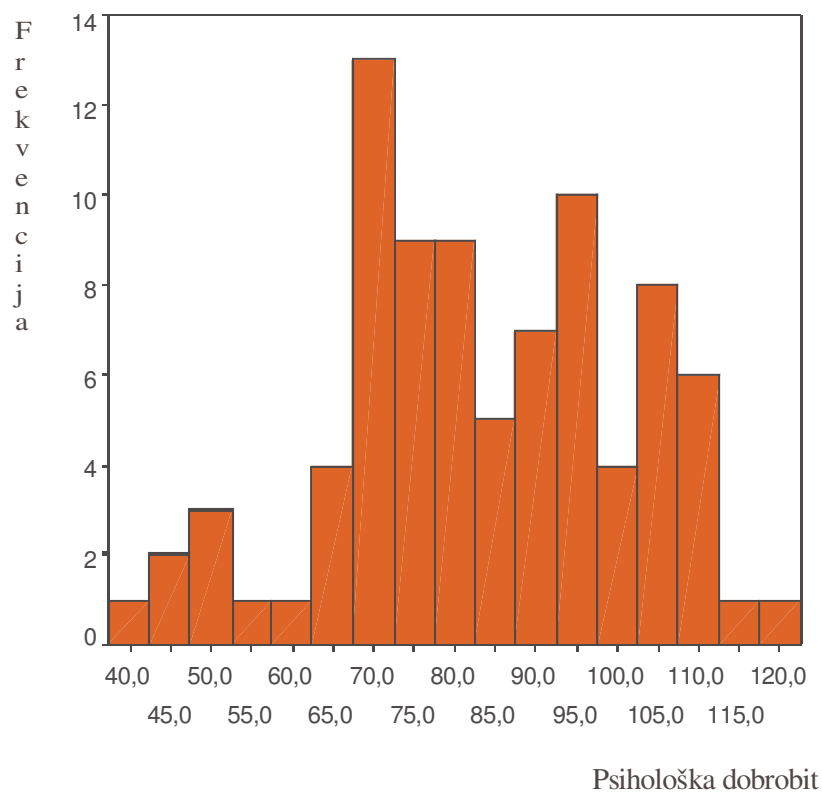
Provjereni su normaliteti distribucija ukupnih rezultata na preliminarnoj verziji Skale psihološke dobrobiti, konačnoj verziji te rezultata na dvije subskale konačne verzije. Rezultati Kolmogorov-Smirnovog testa prikazani su u Tablici 2 u kojoj se nalaze i vrijednosti mjera asimetričnosti te spljoštenosti/uzdignutosti distribucija rezultata.

**Tablica 2. Prikaz vrijednosti Kolmogorov-Smirnovog testa, mjera asimetričnosti te spljoštenosti/uzdignutosti za preliminarnu i konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti te dvije subskale konačne verzije**

<b>Skala/subskala psihološke dobrobiti</b>	<b>K – S test z - vrijednost</b>	<b>K – S test p razina značajnosti</b>	<b>Asimetričnost distribucije</b>	<b>Spljoštenost / uzdignutost</b>
Preliminarna verzija	1,18	0,89	-0,23	-0,36
Konačna verzija	1,33	0,78	-0,37	0,08
H subskala	1,74	0,43	-,046	-0,22
E subskala	1,70	0,47	-0,44	-0,17



Distribucija rezultata preliminarne i konačne verzije Skale psihološke dobrobiti te dvije subskale konačne verzije ne odstupa od normalne ( $p > 0,05$ ). Izračunate su i mjere asimetričnosti te leptokurtičnosti odnosno platikurtičnosti. Iako te mjere nisu izražene u terminima značajnosti, obje bi trebale imati vrijednost manju od jedan, s time da se i vrijednosti manje od dva smatraju donekle prihvatljivima. Njihove vrijednosti za distribuciju rezultata preliminarne i konačne verzije Skale psihološke dobrobiti te dvije subskale konačne verzije nalaze se u dozvoljenim granicama (apsolutna vrijednost je u svim slučajevima manja od jedan). Iz Tablice 2 vidljivo je da sve distribucije naginju negativnoj asimetriji te da su niže od normalne distribucije osim u slučaju konačne verzije Skale psihološke dobrobiti čija je distribucija rezultata viša od normalne. Histogramski prikazi distribucija potvrđuju navedeno (Slika 1 - 4).



Slika 1. Grafički prikaz distribucije rezultata na Skali psihološke dobrobiti (preliminarna verzija)

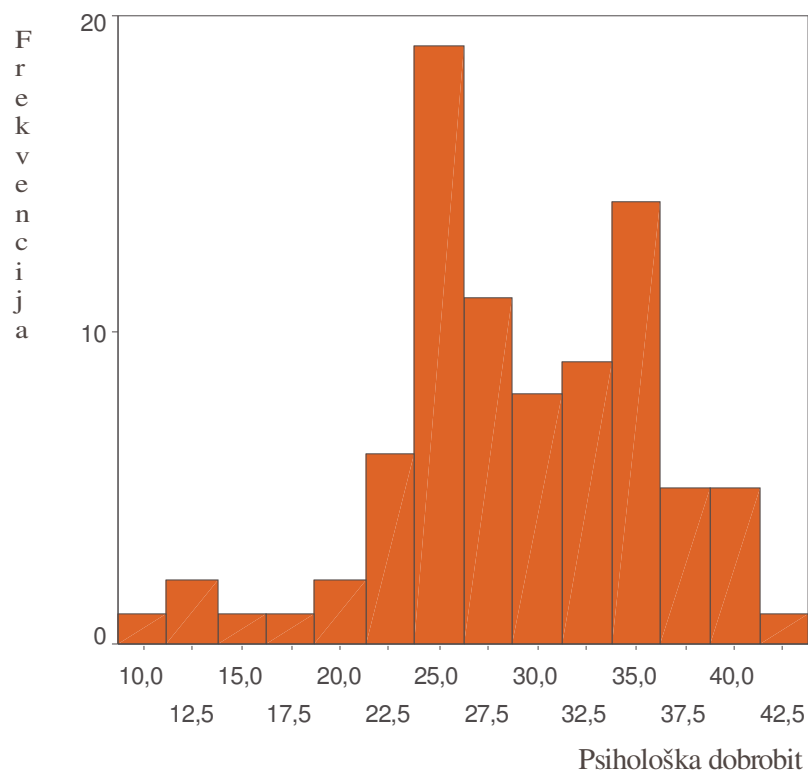
Legenda :

apscisa – sredine razreda ukupnih rezultata na preliminarnoj verziji  
Skale psihološke dobrobiti

ordinata – frekvencije rezultata predstavljenih sredinama razreda

Najviše rezultata (15,3 %) nalazi se u razredu čija sredina iznosi 70,0.

Svi razredi od onog s najmanjom (40,0) do onog s najvećom sredinom (120,0) se nalaze u kontinuumu tj. svaki razred u tom rasponu sadrži bar jedan rezultat.



Slika 2. Grafički prikaz distribucije rezultata na Skali psihološke dobrobiti (konačna verzija)

Legenda :

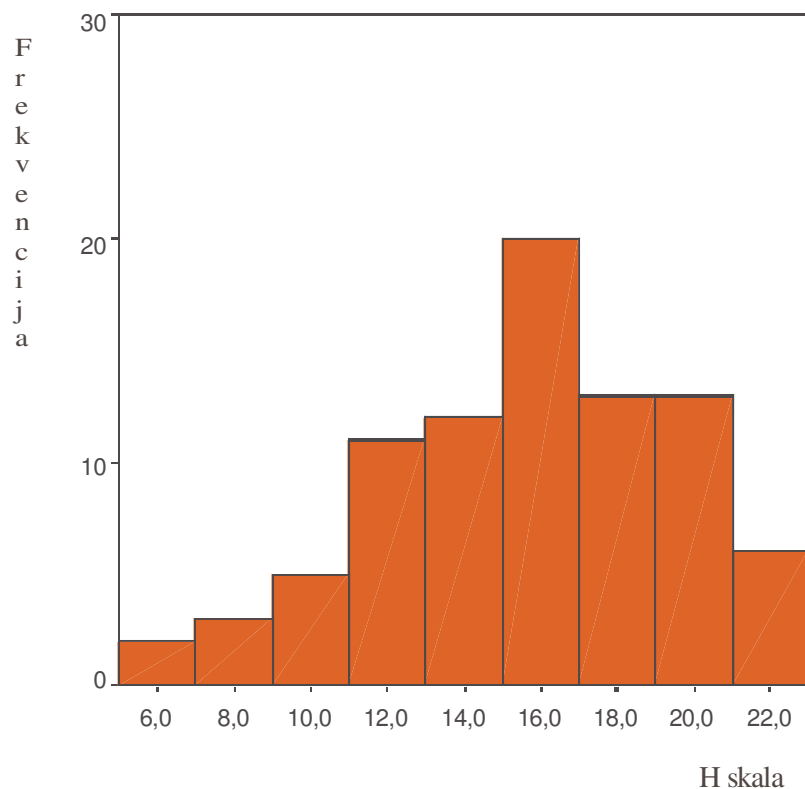
apscisa – sredine razreda ukupnih rezultata na konačnoj verziji

Skale psihološke dobrobiti

ordinata – frekvencije rezultata predstavljenih sredinama razreda

Najviše rezultata (22,4 %) nalazi se u razredu čija sredina iznosi 25,0.

Svi razredi od onog s najmanjom (10,0) do onog s najvećom sredinom (42,5) se nalaze u kontinuumu tj. svaki razred u tom rasponu sadrži bar jedan rezultat.



Slika 3. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali sreće i zadovoljstva

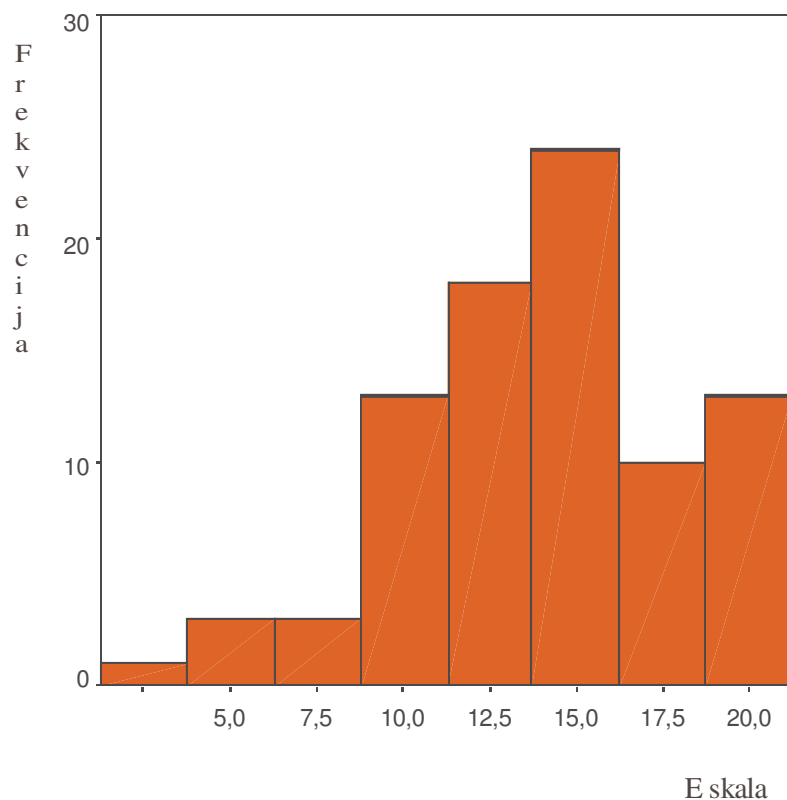
Legenda :

apscisa – sredine razreda ukupnih rezultata na H skali (subskala sreće i zadovoljstva) konačne verzije Skale psihološke dobrobiti

ordinata – frekvencije rezultata predstavljenih sredinama razreda

Najviše rezultata (23,5 %) nalazi se u razredu čija sredina iznosi 16,0.

Svi razredi od onog s najmanjom (6,0) do onog s najvećom sredinom (22,0) se nalaze u kontinuumu tj. svaki razred u tom rasponu sadrži bar jedan rezultat.



Slika 4. Grafički prikaz distribucije rezultata na subskali aktualizacije

Legenda :

apscisa – sredine razreda ukupnih rezultata na E skali (subskala aktualizacije)

konačne verzije Skale psihološke dobrobiti

ordinata – frekvencije rezultata predstavljenih sredinama razreda

Najviše rezultata (28,2 %) nalazi se u razredu čija sredina iznosi 15,0.

Svi razredi od onog s najmanjom (2,5) do onog s najvećom sredinom (20,0) se nalaze u kontinuumu tj. svaki razred u tom rasponu sadrži bar jedan rezultat.

S obzirom da nijedna od navedenih distribucija značajno ne odstupa od normalne, u daljnoj obradi i analizi podataka opravdano je koristiti parametrijsku statistiku.

Izračunata je deskriptivna statistika koja je za preliminarnu i konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti kao i za dvije subskale konačne verzije prikazana u Tablici 3.

**Tablica 3. Prikaz vrijednosti deskriptivne statistike za preliminarnu i konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti te dvije subskale konačne verzije**

<b>Skala/subskala psihološke dobrobiti</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>C</b>	<b>Q</b>	<b>Min</b>	<b>max</b>	<b>Raspon</b>
Preliminarna Verzija	83,47	17,780	82	25,5	39	118	79
Konačna Verzija	29,12	6,681	28	9,5	11	42	31
H subskala	15,16	3,817	15	5,5	5	21	16
E subskala	13,95	3,985	14	5,5	3	21	18

**LEGENDA :**

M – aritmetička sredina

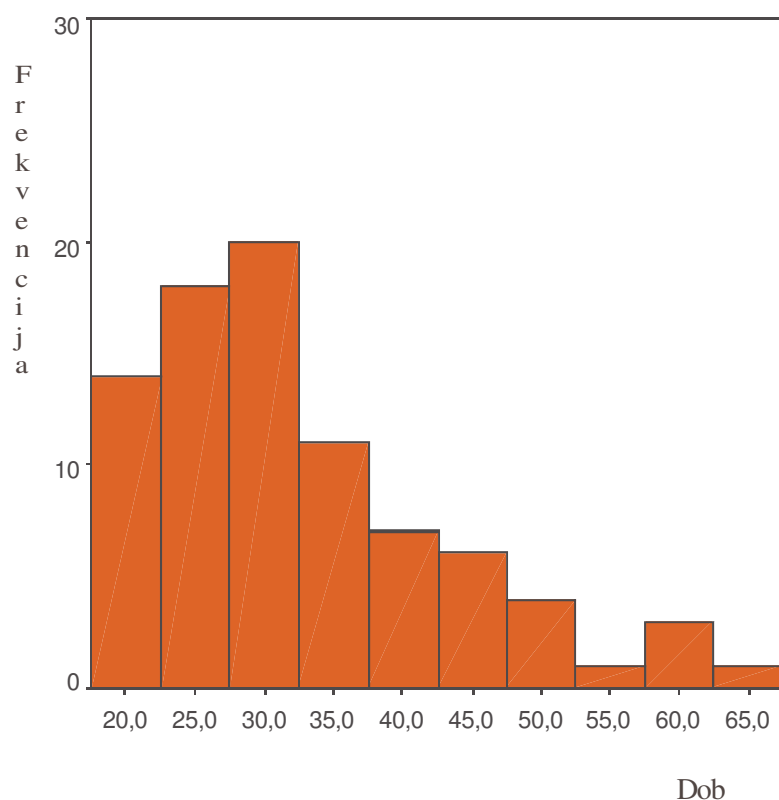
SD – standardna devijacija

C – centralna vrijednost

Q – poluinterkvartilno raspršenje

min – najmanji rezultat

max – najveći rezultat



Slika 5. Grafički prikaz distribucije starosne dobi sudionika

Legenda :

apscisa – sredine razreda starosne dobi sudionika

ordinata – frekvencije starosne dobi sudionika predstavljenih sredinama razreda

Najraširenija dob nalazi se u razredu čija sredina iznosi 30,0. Svi razredi od onog s najmanjom (20,0) do onog s najvećom sredinom (65,0) se nalaze u kontinuumu tj. svaki razred u tom rasponu sadrži bar jedan rezultat.

Broj ženskih sudionika  $N=47$  nije statistički značajno veći od broja muških sudionika  $N=38$  ( $\chi^2=0,95 < \chi_{g2}=7,83$  uz  $N-1=1$  stupanj slobode).

## 4. 2. FAKTORSKA ANALIZA PRELIMINARNE I KONAČNE VERZIJE SKALE PSIHOLOŠKE DOBROBITI

Da bi se utvrdila faktorska struktura preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti, provedena je analiza glavnih komponenata na matrici korelacija između 17 čestica na skupini od N=85 sudionika u istraživanju.

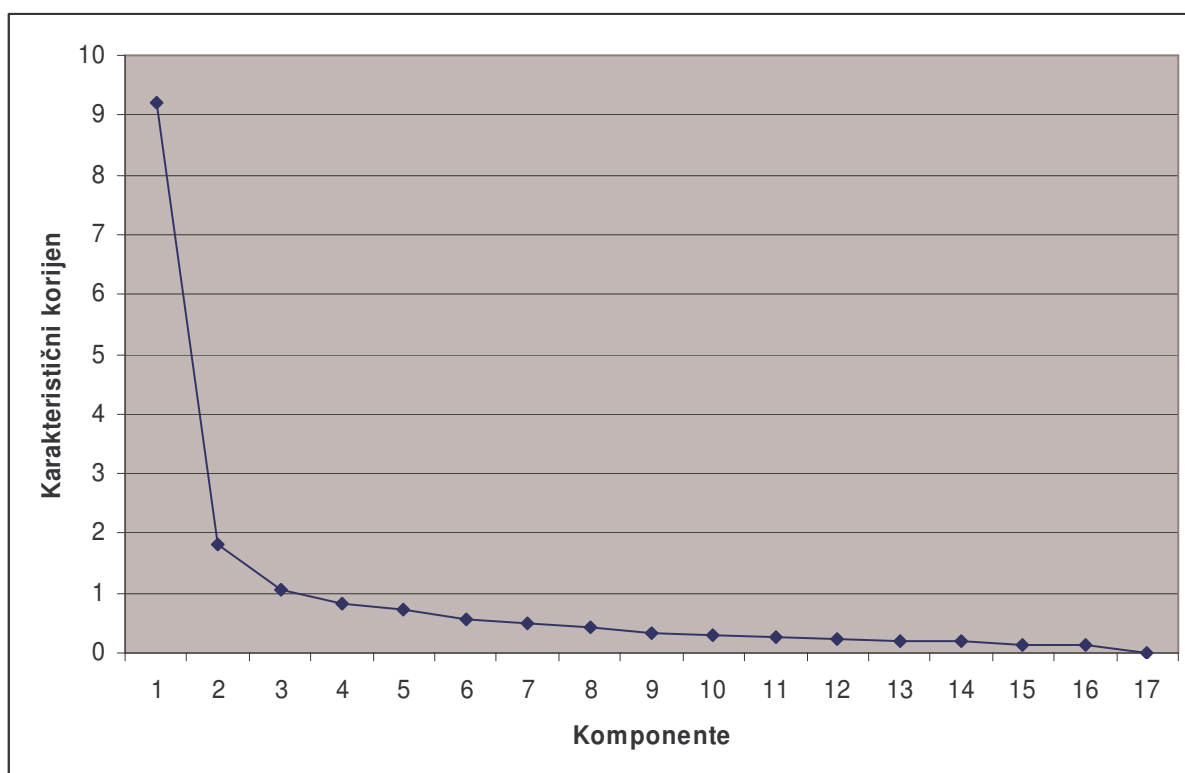
Nakon provjera, započeto je s faktorizacijom rezultata. Unaprijed su postavljeni kriteriji prema kojima se određuje broj komponenti koji je potreban i dovoljan za opis faktorske strukture. Prvi je Kaiser-Guttmanov kriterij prema kojem vrijednost karakterističnog korijena mora biti veća od jedan; drugi je veličina svojstvenih vrijednosti glavnih komponenti i mjesto gdje prestaje nagli pad krivulje, odnosno broj glavnih komponenti nakon kojeg kod svake slijedeće pridodane glavne komponente doprinos postotku objašnjene zajedničke varijance nije značajan. Nakon inicijalne ekstrakcije, ekstrahirano je tri komponente koje zadovoljavaju Kaiser-Guttmanov kriterij jer su im vrijednosti karakterističnih korjenova veće od jedan, što je prikazano u Tablici 4.

**Tablica 4. Prikaz karakterističnih korjenova komponenti prije rotacije, značajnih prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju za preliminarnu verziju Skale psihološke dobrobiti**

Komponenta	Karakteristični korijen	% varijance	Kumulativni %
1	9,228	54,22	54,22
2	1,826	10,69	64,91
3	1,05	6,18	71,09



Nakon uvida u vrijednosti karakterističnih korjenova ekstrahiranih komponenti, prikazanih na Slici 6 i s obzirom na cilj istraživanja (konstrukcija dvofaktorske skale) odlučeno je zadržati dvije ekstrahirane komponente.



Slika 6. Grafički prikaz vrijednosti karakterističnih korijenova ekstrahiranih komponenti preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti

U soluciji u kojoj su zadržane dvije glavne komponente, na prvu glavnu komponentu koja objašnjava 54% (nakon rotacije 31%) ukupne varijance Skale psihološke dobrobiti pozitivno su se projicirale sve čestice Skale osim prve koja ima nultu projekciju. Što se tiče druge komponente koja objašnjava 11% (nakon rotacije 27%) ukupne varijance, također sve čestice imaju pozitivnu projekciju. Dvije ekstrahirane i rotirane glavne komponente objašnjavaju 58% ukupne varijance čestica sadržanih u preliminarnoj verziji Skale.

Varimax rotacija svih triju glavnih komponenti prikazana je u Tablici 5.

**Tablica 5. Prikaz tri rotirane glavne komponente u Skali psihološke dobrobiti**

Čestica	Pridjev	K1	K2	K3
1	Budno	0,088	<b>0,836</b>	0,104
2	Energično	0,177	<b>0,894</b>	0,103
3	Sretno	<b>0,823</b>	0,292	0,074
4	Živo	0,376	0,633	0,192
5	Voljno	0,267	0,408	0,728
6	Svjesno	0,104	0,156	<b>0,878</b>
7	Zadovoljno	<b>0,871</b>	0,107	-0,018
8	Energizirano	0,278	<b>0,776</b>	0,227
9	Vitalno	0,355	0,503	0,330
10	Ispunjeno	0,709	0,188	0,352
11	Aktivno	0,292	0,574	0,400
12	Ugodno	<b>0,776</b>	0,299	0,082
13	Živahno	0,547	0,589	0,208
14	Dobro	0,765	0,282	0,348
15	Radosno	<b>0,846</b>	0,233	0,215
16	Poletno	0,478	0,638	0,303
17	Raspoloženo	0,636	0,397	0,316

Sadržajna analiza čestica preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti u odnosu na skale iz kojih su one preuzete omogućuje interpretaciju dobivenih faktora:

K1 – faktor sreće i zadovoljstva (hedonistička psihološka dobrobit)

K2 – faktor aktualizacije (eudemonistička psihološka dobrobit)

K3 – čini se da se radi o artifičijelnom faktoru pošto su njime visoko saturirane samo dvije čestice: 5. *voljno* i 6. *svjesno*.

Kriteriji za odabir čestica za konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti:

1. Saturacija čestice faktorom  $> 0,770$
2. Najveća saturiranost čestice na faktoru s kojim je sadržajno povezana na osnovu skala iz kojih je preuzeta (iz prijašnjih istraživanja).

Na osnovu primjedbi nekoliko ispitanika tokom i nakon ispitivanja da nisu jasno razlikovali priloge *sretno* i *radosno* odlučio sam da čestica 15. *radosno* ne uđe u konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti.

**Tablica 6. Konačna verzija pridjeva Skale psihološke dobrobiti**

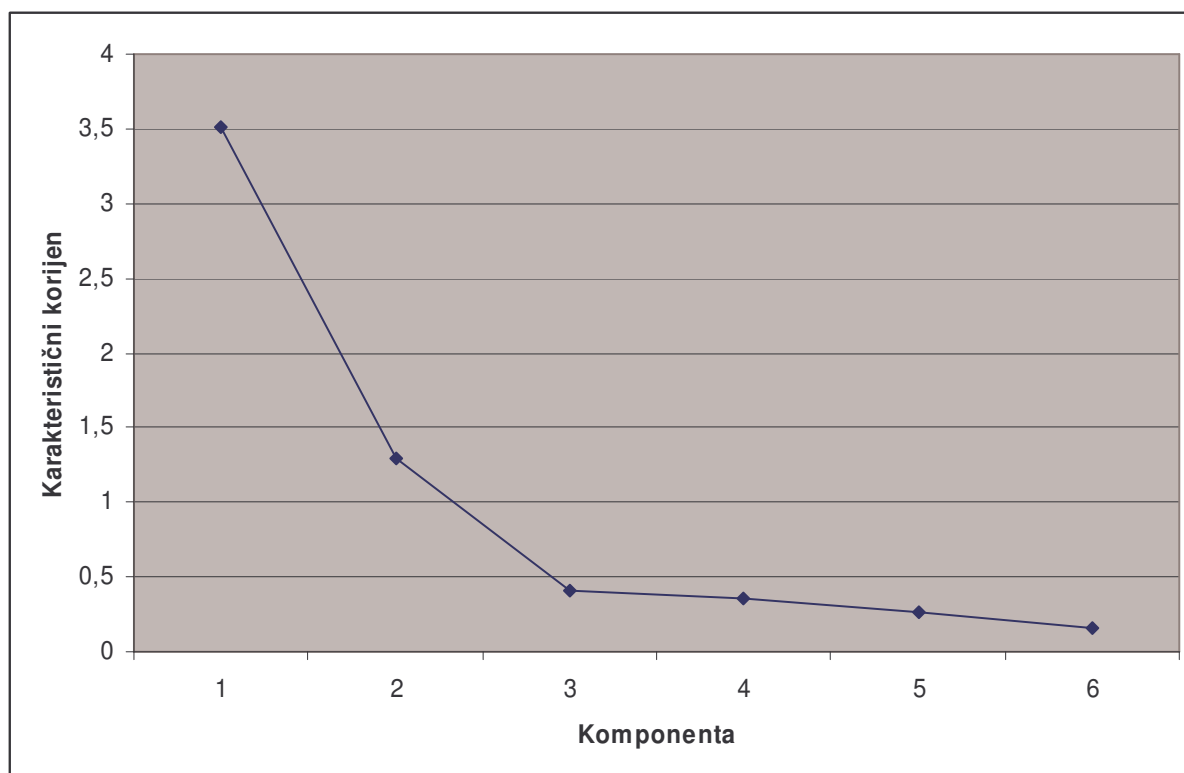
Čestica	Pridjev
1	Budno
2	Energično
3	Sretno
7	Zadovoljno
8	Energizirano
12	Ugodno

Kriteriji prema kojima je zadržan određeni broj glavnih jednaki su kao i kod faktorizacije preliminarne verzije Skale. Inicijalno su ekstrahirane dvije glavne komponente koje imaju karakteristični korijen veći od jedan (Tablica 7) i koje objašnjavaju 80,13% ukupne varijance.

**Tablica 7. Prikaz karakterističnih korjenova komponenti prije rotacije, značajnih prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju za konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti**

Komponenta	Karakteristični korijen	% varijance	Kumulativni %
1	3,51	58,57	58,57
2	1,29	21,57	80,14

Na temelju vrijednosti karakterističnih korjenova koja je prikazana na Slici 7. i njihove veličine, zadržane su i rotirane Varimax rotacijom dvije glavne komponente (Tablica 7).



**Slika 7. Grafički prikaz vrijednosti karakterističnih korjenova ekstrahiranih komponenti u konačnoj verziji Skale psihološke dobrobiti**

U soluciji s dvije glavne komponente prva objašnjava 58,57% ukupne varijance (nakon rotacije 40,64%), a druga komponenta 21,57% ukupne varijance (nakon rotacije 39,49%). Objašnjeni dio ukupne varijance sa zadržane dvije glavne komponente iznosi 80,14%.

**Tablica 8. Prikaz saturacija čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti s dvije zadržane i rotirane komponente**

Čestica	Pridjev	K1	K2
1	Budno	<b>0,882</b>	0,133
2	Energično	<b>0,912</b>	0,197
8	Energizirano	<b>0,814</b>	0,331
7	Zadovoljno	0,087	<b>0,912</b>
3	Sretno	0,280	<b>0,850</b>
12	Ugodno	0,280	<b>0,806</b>

U matrici korelacija čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti vidljive su visoke interkorelacije čestica dviju subskala i niske do srednje korelacije čestica jedne subskale sa česticama druge subskale (tablica 9).

Prosječna interkorelacija čestica unutar čitave skale je  $r=0,50$ , unutar subskale aktualizacije je  $r=0,71$  i unutar subskale sreće i zadovoljstva  $r=0,67$ .

**Tablica 9. Interkorelacije čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti**

<b>r</b>	<b>Budno</b>	<b>Energično</b>	<b>Energizirano</b>	<b>Zadovoljno</b>	<b>Sretno</b>	<b>ugodno</b>
<b>Budno</b>	1	<b>0,75**</b>	<b>0,63**</b>	0,25*	0,34**	0,36**
<b>Energično</b>		1	<b>0,75**</b>	0,26*	0,47**	0,37**
<b>Energizirano</b>			1	0,36**	0,47**	0,50**
<b>Zadovoljno</b>				1	<b>0,73**</b>	<b>0,64**</b>
<b>Sretno</b>					1	<b>0,64**</b>
<b>Ugodno</b>						1

Legenda :

\*\* Korelacija je značajna na razini od 1%

U Tablici 10 prikazane su povezanosti čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti s ukupnim rezultatom na čitavoj skali te ukupnim rezultatima na obje subskale putem Pearsonovog koeficijenta korelacije. Sve čestice visoko koreliraju s ukupnim rezultatom na čitavoj skali. Čestice koje pripadaju subskali aktualizacije imaju najviše korelacije s ukupnim rezultatom na toj subskali, dok su korelacije s ukupnim rezultatom na subskali sreće i zadovoljstva srednje ili niske. Čestice koje pripadaju subskali sreće i zadovoljstva imaju najviše korelacije s ukupnim rezultatom na toj subskali, dok su korelacije s ukupnim rezultatom na subskali aktualizacije srednje ili niske.

Korelacije svih čestica s ukupnim rezultatom na čitavoj skali pozitivne su i statistički značajne ( $p < 0,01$ ).

**Tablica 10. Prikaz povezanosti čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti s ukupnim rezultatom na toj skali i s ukupnim rezultatom na svakoj od subskala (spurirozne korelacije)**

<b>Čestica</b>	<b>Psihološka dobrobit</b>	<b>Subskala aktualizacije</b>	<b>Subskala sreće i zadovoljstva</b>
<b>Budno</b>	0,73**	<b>0,88**</b>	0,35**
<b>Energično</b>	0,79**	<b>0,93**</b>	0,41**
<b>Energizirano</b>	0,81**	<b>0,88**</b>	0,49**
<b>Zadovoljno</b>	0,71**	0,32**	<b>0,91**</b>
<b>Sretno</b>	0,80**	0,47**	<b>0,90**</b>
<b>Ugodno</b>	0,75**	0,46**	<b>0,84**</b>

Legenda :

\*\* Korelacija je značajna na razini od 1%

Interkorelacije subskala i njihova povezanost sa čitavom skalom (konačna verzija) prikazane su u Tablici 11. Svaka od subskala ima visoku korelaciju s ukupnim rezultatom na konačnoj verziji Skale psihološke dobrobiti dok je korelacija između dviju subskala srednja i iznosi 0,47. Sve korelacije su statistički značajne ( $p < 0,01$ ).

**Tablica 11. Prikaz međusobnih povezanosti rezultata na konačnoj verziji Skale psihološke dobrobiti i dviju subskala**

<b>R</b>	<b>Psihološka dobrobit</b>	<b>Subskala aktualizacije</b>	<b>Subskala sreće i zadovoljstva</b>
<b>Psihološka dobrobit</b>	1	0,86**	0,85**
<b>Subskala aktualizacije</b>		1	0,47**
<b>Subskala sreće i zadovoljstva</b>			1

Legenda :

\*\* Korelacija je značajna na razini od 1%

Izračunate su pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije konstruirane verzije Skale psihološke dobrobiti i njenih dviju subskala. Vrijednosti su prikazane u tablici 12. Pouzdanost čitave skale, Cronbachov  $\alpha$  iznosi  $\alpha = 0,86$  kao i pouzdanost subskale sreće i zadovoljstva dok je pouzdanost subskale aktualizacije nešto veća i iznosi  $\alpha = 0,88$ .

**Tablica 12. Pouzdanosti konstruirane Skale psihološke dobrobiti i njenih subskala**

<b>SKALA / SUBSKALA</b>	<b>Cronbach <math>\alpha</math></b>
<b>Psihološka dobrobit</b>	0,86
<b>Subskala aktualizacije</b>	0,88
<b>Subskala sreće i zadovoljstva</b>	0,86



## 5. RASPRAVA

Mnogobrojna istraživanja pokazuju da je psihološku dobrobit vjerojatno najbolje razmatrati kao višedimenzionalni fenomen koji uključuje aspekte obje koncepcije psihološke dobrobiti:

### HEDONISTIČKO I EUDEMONISTIČKO GLEDIŠTE.

Dosadašnja istraživanja psihološke dobrobiti više su se kretala u smjeru potvrđivanja konvergentnosti dvaju faktora psihološke dobrobiti koji se odnose na njen hedonistički i eudemonistički aspekt, a manje u smjeru njihove divergentnosti (Ryan & Deci, 2001.).

Za cilj ovog istraživanja postavljena je adaptacija dvofaktorske skale psihološke dobrobiti. Prvi faktor reflektirao bi hedonističko, a drugi eudemonističko gledište koji se odnose na dva aspekta, tj. tradicije koje danas dominiraju u istraživanju psihološke dobrobiti.

Na osnovu definicije predmeta mjerenja (hedonistička i eudemonistička psihološka dobrobit) te razmatranja mogućih operacionalizacija (izabrane su skale samoprocjena Likertovog tipa koje se često koriste u istraživanju psihološke dobrobiti), pristupljeno je izradi preliminarne verzije dvofaktorske skale.

Pri tom su korištene čestice iz triju skala za koje su istraživanja potvrdila da mjere hedonističku odnosno eudemonističku (aktualizacijsku) psihološku dobrobit (Tablica 1) :

1. čestice 1,2,4,6,8,9: Skala subjektivne vitalnosti (Ryan, Frederick, 1997) koja mjeri eudemonističku psihološku dobrobit
2. čestice 2,11,13: subskala opće aktivacije iz Thayerove skale za procjenu aktivacije AD-ACL (Thayer, 1978b prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002)
3. čestice 3,7,12,14,15,16,17: subskala sreće iz Skale za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja (Sorić, 1998 prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002).

Čestice 5 i 10 dodao samo osobno smatrajući da se sadržajno odnose :  
čestica 10 na hedonističku psihološku dobrobit i čestica 5 na eudemonističku psihološku dobrobit.

Čestice iz subskale Opća aktivacija Thayerove skale za procjenu aktivacije AD-ACL korištene su iz dva razloga:

1. Dvije od njih se nalaze i u Skali subjektivne vitalnosti (prilozi budno i energično)
2. Opća aktivacija predstavlja kontinuum koji varira od subjektivnog osjećaja živahnosti i energičnosti do suprotnog osjećaja pospanosti i umora. Thayer navodi da visoki stupanj opće aktivacije, osim što korelira s motornom aktivnošću i nekim kognitivnim aspektima aktivnosti, povezan je i s pozitivnim afektivnim tonom (prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002).

Preliminarna forma je primijenjena na uzorku od 85 sudionika. Ispitivani su rodbina, prijatelji, poznanici, njihovi poznanici itd. Pošto se radi o situacijskom konstruktu smatrano je da je takav odabir ispitanika mjerodavan za predmet ispitivanja.

Ispitivanje je bilo individualno zbog veće pozornosti ispitanika na eksperimentalnu situaciju i mogućeg dodatnog objašnjenja pojedinih čestica od strane ispitivača.

Broj ispitanika je bio pet puta veći od broja čestica u preliminarnoj verziji skale što je teoretski minimum za primjenu faktorske analize.

Odnos muških i ženskih sudionika bio je: N=38 (45%) muških naprama N=47 (55%) ženskih sudionika. Broj ženskih sudionika nije statistički značajno veći od broja muških sudionika što je pokazao  $\chi^2$ -test ( $\chi^2=0,95 < \chi^2_{7,83}$  uz N-1=1 stupanj slobode).

Raspon dobi je od 19 do 63 godine (M=32,59), s time da 94% sudionika po godinama pripada rasponu od 19 do 50 godina (Slika 7).

Ukupni rezultat na preliminarnoj verziji Skale psihološke dobrobiti, konačnoj verziji te dvije subskale konačne verzije (H – subskala sreće i zadovoljstva i E – subskala aktualizacije) je formiran kao suma svih samoprocjena pojedinih emocionalnih stanja ili raspoloženja sudionika.

S obzirom da distribucija rezultata na preliminarnoj verziji skale značajno ne odstupa od normalne, u daljnoj obradi i analizi podataka bilo je opravdano koristiti parametrijsku statistiku.

Da bi se utvrdila faktorska struktura preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti, provedena je analiza glavnih komponenata na matrici korelacija između 17 čestica na skupini od N=85 sudionika u istraživanju.

Unaprijed su postavljeni kriteriji prema kojima se određuje broj komponenti koji je potreban i dovoljan za opis faktorske strukture. Prvi je Kaiser-Guttmanov kriterij prema kojem vrijednost karakterističnog korijena mora biti veća od jedan, drugi je veličina svojstvenih vrijednosti glavnih komponenti i mjesto gdje prestaje nagli pad krivulje, odnosno broj glavnih komponenti nakon kojeg kod svake slijedeće pridodane glavne komponente doprinos postotku objašnjene zajedničke varijance nije značajan.

Nakon uvida u vrijednosti karakterističnih korjenova ekstrahiranih komponenti, prikazanih na Slici 1 i s obzirom na cilj istraživanja (konstrukcija dvofaktorske skale) odlučeno je zadržati dvije ekstrahirane komponente.

Sadržajna analiza čestica preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti u odnosu na skale iz kojih su one preuzete omogućuje interpretaciju dobivenih faktora (Tablica 6):

K1 – faktor sreće i zadovoljstva (hedonistička psihološka dobrobit)

K2 – faktor aktualizacije (eudemonistička psihološka dobrobit)

K3 – čini se da se radi o artifičijelnom faktoru pošto su njime visoko saturirane samo dvije čestice: 5. *voljno* (koju sam osobno dodao smatrajući da će izražavati spremnost, voljnost za aktivnost i time biti povezana sa faktorom aktualizacije) i 6. *svjesno* (koja je iz Skale subjektivne vitalnosti prezentirana zajedno sa česticom 1. *budno* i obje su vezane uz aktualizacijski aspekt psihološke dobrobiti, a ovdje su čestice *svjesno* i *budno* razdvojene; moguće je da je čestica 6. *svjesno* vezana uz isti faktor K3 kao i čestica 5. *voljno* jer se u upitniku nalazi odmah iza nje).

Kriteriji za odabir čestica za konačnu verziju Skale psihološke dobrobiti:

1. Saturacija čestice faktorom  $> 0,770$  (odabrana je što viša zasićenost čestice jednim od faktora. Kod Varimax rotacije faktori su rotirani pod 90 stupnjeva (ortogonalni su) tj. korelacija između faktora je  $r=0$  što znači da što je više čestica zasićena jednim od faktora to je manje zasićena drugim, a cilj ovog istraživanja je konstrukcija dvofaktorske skale tj. odabir čestica koje se odnose na divergentnost a ne na konvergentnost dvaju faktora tj. aspekata psihološke dobrobiti)
2. Najveća saturiranost čestice na faktoru s kojim je sadržajno povezana na osnovu skale iz kojih je preuzeta (iz prijašnjih istraživanja).

Po tim kriterijima odabrano je 7 čestica/pridjeva :

1. budno
2. energično
3. sretno
7. zadovoljno
8. energizirano
12. ugodno
15. radosno.

Na osnovu introspektivnih iskaza ispitanika tokom i nakon ispitivanja odlučeno je izbaciti iz konačne verzije skale česticu 15. *radosno* jer je nisu dobro razlikovali od čestice 3. *sretno*.

Tako je dobivena konačna verzija Skale psihološke dobrobiti od 6 čestica od kojih se tri odnose na aktualizacijsku psihološku dobrobit (*budno*, *energično*, *energizirano* koje su preuzete iz Skale subjektivne vitalnosti (Ryan, Frederick, 1997) koja mjeri aktualizacijsku psihološku dobrobit) i tri na hedonističku psihološku dobrobit (*sretno*, *zadovoljno*, *ugodno* koje su preuzete iz subskale sreće Skale za mjerenje trenutnog emocionalnog stanja (Sorić, 1998 prema Lacković-Grgin i suradnici, 2002)).

Konačna verzija Skale psihološke dobrobiti sastoji se od dvije subskale koje sam nazvao:

1. **E** subskala (jer mjeri **e**udemonističku psihološku dobrobit) – subskala aktualizacije
2. **H** subskala (jer mjeri **h**edonističku psihološku dobrobit tj. subjektivnu sreću eng. «**h**appiness») – subskala sreće i zadovoljstva.

Kriteriji prema kojima je zadržan određeni broj glavnih komponenti jednaki su kao i kod faktorizacije preliminarne verzije Skale. Inicijalno su ekstrahirane dvije glavne komponente koje imaju karakteristični korijen veći od jedan (Tablica 6) i koje objašnjavaju 80,14% ukupne varijance.

Na temelju vrijednosti karakterističnih korjenova koja je prikazana na Slici 6. i njihove veličine, zadržane su i rotirane Varimax rotacijom dvije glavne komponente (Tablica 8).

U soluciji s dvije glavne komponente prva objašnjava 58,57% ukupne varijance (nakon rotacije 40,64%), a druga komponenta 21,56% ukupne varijance (nakon rotacije 39,49%). Objašnjeni dio ukupne varijance sa zadržane dvije glavne komponente iznosi 80,14%.

Dobivena Skala psihološke dobrobiti ima čistu faktorsku strukturu: dva faktora se jasno sadržajno odnose na dva aspekta psihološke dobrobiti (što se može zaključiti na osnovu odabranih čestica iz drugih skala koje mjere te aspekte psihološke dobrobiti).

U matrici korelacija čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti vidljive su visoke interkorelacije čestica dviju subskala i niske do srednje korelacije čestica jedne subskale s česticama druge subskale (Tablica 9).

Prosječna interkorelacija čestica unutar čitave skale je  $r=0,50$ ; unutar subskale aktualizacije je  $r=0,71$  i unutar subskale sreće i zadovoljstva  $r=0,67$ .

U Tablici 10 prikazane su povezanosti čestica konačne verzije Skale psihološke dobrobiti s ukupnim rezultatom na čitavoj skali te ukupnim rezultatima na obje subskale putem Pearsonovog koeficijenta korelacije. Sve čestice visoko koreliraju s ukupnim rezultatom na čitavoj skali. Čestice koje pripadaju subskali aktualizacije imaju najviše korelacije s ukupnim rezultatom na toj subskali, dok su korelacije s ukupnim rezultatom na subskali sreće i zadovoljstva srednje ili niske. Čestice koje pripadaju subskali sreće i zadovoljstva imaju najviše korelacije s ukupnim rezultatom na toj subskali, dok su korelacije s ukupnim rezultatom na subskali aktualizacije srednje ili niske.

Korelacije svih čestica s ukupnim rezultatom na čitavoj skali pozitivne su i statistički značajne ( $p<0,01$ ).

Interkorelacije subskala i njihova povezanost s čitavom skalom (konačna verzija) prikazane su u Tablici 11. Sve korelacije su statistički značajne ( $p<0,01$ ).

Svaka od subskala ima visoku korelaciju s ukupnim rezultatom na konačnoj verziji Skale psihološke dobrobiti.

Korelacija između dviju subskala je srednja i iznosi 0,47. Dosadašnja istraživanja psihološke dobrobiti navode srednje korelacije od  $r=0,40$  do  $r=0,60$  između dva aspekta psihološke dobrobiti (Ryan & Deci, 2001) dakle dobivena korelacija se slaže sa podacima iz literature.

Izračunate su pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije konstruirane verzije Skale psihološke dobrobiti i njenih dviju subskala. Vrijednosti su prikazane u tablici 12. Pouzdanost čitave skale, Cronbachov  $\alpha$  iznosi  $\alpha=0,86$  kao i pouzdanost subskale sreće i zadovoljstva dok je pouzdanost subskale aktualizacije nešto veća i iznosi  $\alpha=0,88$ . Dakle, pouzdanosti navedenih skala su vrlo visoke.

Dobivena Skala psihološke dobrobiti predstavlja verziju trenutnog stanja i čini se pogodnom za evaluaciju različitih terapijskih procesa. Njena kratkoća omogućuje njenu brzu upotrebu. Bilo bi zanimljivo ispitati njene mjerne karakteristike u obliku verzije na razini individualnih razlika (gdje sudionici evaluiraju cijeli ili dio svog života) kao i na uzorku sudionika mlađih od 19 godina.

## 6. ZAKLJUČAK

1. Na osnovu preliminarne verzije Skale psihološke dobrobiti konstruirana je dvofaktorska Skala psihološke dobrobiti: prvi faktor odnosi se na hedonistički aspekt i njime su visoko zasićene tri čestice subskale sreće i zadovoljstva (*sretno, zadovoljno, ugodno*), a drugi na eudemonistički aspekt i njime su visoko zasićene tri čestice subskale aktualizacije (*budno, energično, energizirano*).
2. Provjera faktorske strukture konačne verzije Skale psihološke dobrobiti ukazuje na čistu faktorsku strukturu. Ekstrahirane su dvije glavne komponente koje se sadržajno jasno odnose na dva aspekta psihološke dobrobiti: hedonistički i eudemonistički. Konstruirana skala uspješno ujedinjuje dvije dimenzije psihološke dobrobiti za koje su dosada konstruirani odvojeni mjerni instrumenti.

## 7. LITERATURA

Cacioppo, J.T. i Berntson, G.G. (1999.).

*The affect system: architecture and operating characteristics,*

Curr. Dir. Psychol. Sci. 8: 133-137.

Kahneman, D., Diener, E. i Schwarz, N. (1999.).

*Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology,*

Russell Sage Found, New York.

Krizmanić, M. (1992.).

Mentalno zdravlje. U: Petz, B. (ur.) *Psihologijski rječnik.*

Zagreb, Prosvjeta.

Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V. i Penezić, Z. (2002.).

*Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 1,*

Filozofski Fakultet u Zadru, 50-58.

Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B. & Deci, E.L. (1999.).

*Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality,*

Journal of Experimental Social Psychology, 35, 266-284.

Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2001.).

*To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.*

In s. Fiske (Ed.), Annual Review of Psychology (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

Ryan, R.M. i Frederick, C.M. (1997.).

*On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being,*

Journal of Personality, 65, 529-565.



Waterman, A.S. (1993.). *Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*,  
J. Pers. Soc. Psychol. 64: 678-691.

## 8. PRILOZI

1. Preliminarna verzija Skale psihološke dobrobiti (str. 42)
2. Konačna verzija Skale psihološke dobrobiti (str. 43)

## PRILOG 1

Preliminarna verzija Skale psihološke dobrobiti

### ASPEKTI PSIHOLOŠKE DOBROBITI

*Spol :*

*Dob :*

Uz svaki pridjev upišite broj ovisno o tome  
U KOJOJ MJERI SE UPRAVO SADA TAKO OSJEĆATE :

1	2	3	4	5	6	7
nimalo			osrednje			vrlo jako
(uopće ne)						(u potpunosti)

#### UPRAVO SADA OSJEĆAM SE :

B u d n o	
E n e r g i č n o	
S r e t n o	
Ž i v o	
V o l j n o	
S v j e s n o	
Z a d o v o l j n o	
E n e r g i z i r a n o	
V i t a l n o	
I s p u n j e n o	
A k t i v n o	
U g o d n o	
Ž i v a h n o	
D o b r o	
R a d o s n o	
P o l e t n o	
R a s p o l o Ź e n o	

## PRILOG 2

Konačna verzija Skale psihološke dobrobiti

### SKALA PSIHOLOŠKE DOBROBITI

*Spol :*

*Dob :*

Uz svaki pridjev upišite broj ovisno o tome  
U KOJOJ MJERI SE UPRAVO SADA TAKO OSJEĆATE :

1	2	3	4	5	6	7
nimalo			osrednje			vrlo jako
(uopće ne)						(u potpunosti)

**UPRAVO SADA OSJEĆAM SE :**

B u d n o	
E n e r g i č n o	
S r e t n o	
Z a d o v o l j n o	
E n e r g i z i r a n o	
U g o d n o	